

Тренінгова програма «Саморегуляція емоційних станів»

Є різні підходи й методи психопрофілактики стресогенних розладів. Їх ефективність визначається індивідуальними особливостями особистості. За допомогою яких психологічних способів і прийомів людина може керувати власним психологічним станом і знімати нервово-психічну напругу, мінімізуючи вплив різних стресогенних чинників? Насамперед, потрібно освоїти методи психологічної саморегуляції. Під психологічною саморегуляцією розуміють вплив людини самої на себе за допомогою власної психічної активності. Основою психологічної саморегуляції є самонавіювання. Виокремлюють чимало методів і модифікацій методик саморегуляції. Сюди належать як окремі прийоми, так і комплекси систематизованих вправ. До групи окремих прийомів саморегуляції зараховують:

- ритуальні дії — самосповідь (ведення щоденника, складання автобіографії тощо);
- самопереконавання;
- самонаказ;
- самопідкріплення.

Серед комплексів саморегуляції потрібно виокремити такі:

- техніка активної нервово-м'язової релаксації;
- метод аутогенного тренування;
- ідеомоторне тренування тощо.

Стан релаксації розглядають як початкову стадію аутогенного занурення, що характеризується виникненням відчуттів тепла, ваги в усьому тілі, переживання внутрішнього комфорту, відпо-

чинку, зняття занепокоєння й тривоги. Техніки нервово-м'язової релаксації доступні для використання в тих ситуаціях, коли людина відчуває надмірну емоційну або фізичну напругу, що заважає конструктивній діяльності. Цей метод містить серію вправ із довільної напруги й розслаблення основних груп м'язів тіла. Характерною рисою кожної вправи є чергування сильної м'язової напруги й наступного після нею розслаблення.

Протипоказаннями для виконання окремих вправ із розслаблення є патології відповідних органів, хвороби кістково-м'язової системи. Для зняття психоемоційного напруження й самостійного освоєння прийомів саморегуляції, слід виконувати спеціальні вправи. Важливо, щоб працівники освітніх установ усвідомлювали, що кризова ситуація може протягом тривалого часу впливати як на учнів, так і на них самих. Потрібно провести щонайменше одне групове заняття з усіма працівниками, щоб відстежити динаміку хвилювань і дати змогу людям поділитися своїми почуттями.

Заняття 1. Психологічні технології виходу зі стресу дітей

Мета: забезпечити первинну профілактичну роботу із запобігання стресів серед учнів; формувати навички саморегуляції та конструктивного реагування в складних ситуаціях; мінімізувати симптоми стресу в учнів; зменшити рівень стресу, нерво-психічного напруження й тривожності.

Цільова група: учні 9—11-х класів.

Обладнання: наліпки (стікери), аркуші паперу А-4, маркери, кольорові олівці, клубки ниток.

Час проведення: 1 год 30 хв.

Перебіг заняття

Вступне слово психолога (повідомлення теми заняття)
Стрес — багатогранне явище, тому і його наслідки також непередбачувані. Він може минути безслідно, а може стати причиною тривожного стану, нервового зриву, депресії. Професійна психологічна підтримка фахівця дасть змогу розв'язати проблему, уникнувши можливих негативних наслідків у майбутньому.

Вправа «Я і стрес» (групова робота)

Мета: визначити фізіологічні й психологічні реакції на стресову ситуацію; сформувати навички саморегуляції.

Коментар до вправи

Учасники об'єднуються в групи (за обраним кольором). Поміркуйте кілька хвилин над тим, які стресові ситуації можуть виникнути? Запропонуйте способи подолання ситуацій. На аркуші паперу запишіть 8—10 способів реагування, що виникають найчастіше. Кожна група презентує способи подолання ситуацій.

Обговорення

Узагальнити найбільш вдалі методи реагування на стрес.

Вправа «Проективне малювання»

Мета: пропрацювання стресових ситуацій та звільнення від них.

Опис вправи. Психолог пропонує дітям поміркувати й намалювати те, що заважає почуватися спокійно. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху. Після завершення виконання малюнків, учасникам по черзі пропонують розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки.

Психолог. Тепер кожен із нас здолав свій страх, і того, що вам заважало більше немає, бо розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, їх спалять, і від страхів нічого не залишиться.

Обговорення

Психолог. Що ви відчували, коли малювали?

— Що ви відчували, коли розірвали свої аркуші?

Вправа «З насінини починається життя»

Мета: формувати навички позитивного мислення, підвищення самооцінки в дітей.

Опис вправи. Учасникам групи пропонують взяти по одному чи декілька зерняток.

Психолог. У ваших руках зараз насінина — це ваше життя, з неї виростають нові можливості. Подумайте, помрійте про те, що б вам хотілося зробити корисного в житті. Уявіть, ваше бажання здійснилося. А тепер я прошу вас підійти до ящика із землею й посадити свої зернята й проговорити:

«Наше життя сильне, здорове, щасливе, нам завжди світить сонце, ми усміхаємося кожного дня та радіємо життю!»

Обговорення

Психолог. Які у вас виникли відчуття під час виконання вправи?

Вправа «Внутрішній промінь» (релаксація)

Мета: зняти втому, стабілізувати внутрішній стан дітей.

Психолог. Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, з'явився промінчик, що повільно й послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно й поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. У вас зникає напруга в голові, опускаються плечі, шия розслаблена. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою та життям. Виконайте вправу декілька разів — згори вниз. Завершуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильний, спокійний і стабільніший! Я все робитиму добре!»

Рухавка «Клубкові етюди»

Мета: знизити рівень нервово-психічного напруження й тривожності в дітей; сформувати навички саморегуляції; підвищити особисту самооцінку.

Опис вправи. Учасники об'єднуються у дві групи (за вибраним кольором). Кожна група отримує клубок ниток або шнурівки будь-якого кольору й товщини. Розмотуючи нитку, утворюють на підлозі певні фігури під музичний супровід. По черзі передають клубок, і кожен бере участь у «малюванні».

Обговорення

Кожна група презентує свій малюнок.

Заняття 2. Стрес та його особливості

Мета: ознайомити учнів із поняттям стрес, причинами його виникнення, ознаками, видами та способами його подолання; формувати вміння адаптуватися до ситуації; виховувати витривалість, дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Цільова група: учні 11-х класів.

Час проведення: 2 год.

Перебіг заняття

Вступне слово психолога. Для чого ми повинні знати, що таке стрес і як із ним боротися?

Слово **стрес** у перекладі з англійської означає «натиск», і яке прийшло в англійську мову з давньофранцузької і спочатку вимовлялося як дистрес.

Стрес — це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на вплив різноманітних несприятливих чинників (стресорів). Чинники, що викликають стрес, називають стресорами.

Ознаки стресу: емоційне напруження, страх, тривога, підвищення тиску, прискорене серцебиття, тремтіння тіла або кінцівок, неможливість висловитися, м'язова напруга.

Психолог: Оберіть ознаки, які ви відчуваєте в собі:

- часті помилки в письмовій роботі;
- погіршення пам'яті;
- занадто часто виникає почуття втоми;
- прискорення темпу мовлення;
- думки кудись тікають;
- турбують головний біль, біль у спині, у шлунку;
- підвищена збудливість;
- навчання не приносить задоволення;

- втрата почуття гумору;
- друзі дратують;
- батьки «дістають»;
- постійне відчуття недоїдання або зниження апетиту.

Обговорення

Психолог.

— Чи помічали ви в себе ці ознаки?

— Як часто вони у вас з'являлися?

Види стресу

Еустрес — це стрес, спричинений позитивними стресорами (перемога в грі, виграш у лотерею тощо). Він активізує й мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт із близькою людиною тощо). Це руйнівний процес, що дезорганізовує поведінку людини, активізує глибинні адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перетворитися в невроз або психоз.

Реакції організму на стрес

- дезадаптація — людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;
- пасивність — виникнення стану безпорадності, безнадії, депресії;
- активний захист від стресу — зміна діяльності для досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);
- активна релаксація (розслаблення) — підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

Опитувальник «Чи виводить вас із рівноваги...»

Психолог. Я вам зачитуватиму твердження, а ви відповідайте «дуже», «не дуже», «аж ніяк».

1. Зім'ята сторінка газети, що ви хочете прочитати.
2. Дівчина, яка вульгарно одягнена.
3. Надмірна близькість співрозмовника.
4. Хлопець, що палить.
5. Коли якась людина кашляє у ваш бік.
6. Коли хтось гризе нігті.
7. Коли хтось сміється не до речі.
8. Коли хтось намагається вчити вас, що і як треба робити.
9. Коли ваш друг постійно запізнюється.
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, постійно крутиться й коментує сюжет фільму.
11. Коли вам намагаються переказати сюжет цікавого роману, що ви збираєтеся прочитати.
12. Коли вам дарують непотрібні предмети.
13. Гучна розмова в громадському транспорті.
14. Сильний запах парфумів.
15. Людина, яка жестикулює під час розмови.

Висновки

За кожен відповідь «дуже» — 3 бали; «не дуже» — 1 бал; «аж ніяк» — 0 балів.

Більше як 36. Вас не назвеш терплячим і спокійним. Дратують навіть дрібниці. Ви запальні, легко «спалахуете». А це розхитує нервову систему, від чого страждає й ваше оточення.

Від 12 до 35. Ви належите до найпоширенішої групи людей: дратують речі найнеприємніші, але зі щоденних клопотів ви не робите драми. До неприємностей ви можете «повернутися спиною», досить легко забуваєте про них.

11 і менше. Ви дуже спокійна людина, реально дивитесь на життя. Або цей тест — недостатньо вичерпний, і ваші найуразливіші сторони так і не виявив? Вирішувати вам. Принаймні поки що про вас можна сказати: ви не та людина, яку легко можна вивести з рівноваги.

Заняття 3. Практикум саморегуляції

Мета: мінімізувати симптоми стресу, сформувати навички саморегуляції, розкрити потенціал особистості для успішної адаптації.

Час проведення: 2 год.

Перебіг заняття

I. Техніка уповільнення дихання

Психолог. Під час хвилювання дихання стає частіше й поверхневе. За нормального дихання вміст кисню й вуглецю в крові збалансований. Коли ми дихаємо частіше, то видихаємо вуглекислого газу більше, ніж зазвичай, тому червоним кров'яним тільцям все складніше насичувати організм киснем. Тобто, що частіше ми дихаємо, то менше кисню надходить в мозок. У мозку настає кисневе голодування, що спричиняє втрату рівноваги, запаморочення та слабкість. Ми можемо зупинити цей процес, уповільнивши дихання. Відчувши напад паніки, негайно зосередьтеся на своєму диханні. Нічого не робіть, просто сконцентруйтеся на диханні, не дозволяючи розуму відволікати вас на думки про хвилювання.

Інструкція. Покладіть руку на ділянку шлунка, на вдиху спокійно розтягуйте м'язи під рукою. Під час дихання не рухайте грудною клітиною та плечима. Це втримає вас від різних вдихів-видихів. Під час наступного вдиху, затримайте дихання на 8—10 секунд. Занадто глибоко не вдихайте. Повільно видихніть. Потім, повільно рахуючи до трьох, вдихніть і, рахуючи, видихніть. Продовжити дихати на рахунок три, не роблячи дуже глибоких вдихів. Дихайте так, щоб на кожен вдих-видих було по 3 секунди. Подихайте так хвилину. Якщо ви все ще відчуваєте паніку, повторюйте вправу доти, поки симптоми хвилювання не минуть. Заспокоївши подих, ви відчуєте, що й хвилювання зменшується. Тренуйтеся не менше 5 разів на день.

Добре натренувавши управління диханням, ви зможете впіймати хвилювання на самому початку, не давши йому перетворитися в напад паніки.

II. Медитація

Психолог. Медитація — це вправа для мозку, що впливає на стан організму. Так само як і будь-яка фізична вправа відображається на фізичному стані, медитація впливає на фізіологію. Мета медитації — опанування й контроль уваги, щоб уміти концентруватися на обраному предметі, а не бути жертвою обставин.

Найкраще медитувати в тиші та комфорті. Однак згодом ви зможете це робити де завгодно. Отже, ви знайшли затишне місце, де можна вчитися медитації. Тепер вам знадобиться зручне крісло. Оскільки стан сну відрізняється від медитаційного за фізіологічними показникам, то ви не матимете користі, якщо заснете. Щоб не заснути, знайдіть крісло з прямою спинкою, у такому кріслі ваш хребет зможе випрямитися, а м'язи спини не втомлюватимуться. Сядьте в крісло, ступні злегка розставлені, а руки вільно лежать на підлокітниках чи на колінах. Голова може бути опущена на груди, тримайтеся прямо чи відхиліться назад (як вам зручніше). Розслабтеся якомога краще. Тепер заплющте очі й скажіть про себе слово «раз» із кожним вдихом і слово «два» з кожним видихом. Продовжуйте цю вправу протягом 20 хвилин. Коли ви завершите медитацію, вдихніть глибоко декілька разів. Встаньте й знову потягніться. Якщо ви відразу зірветесь з місця після завершення медитації, то скоро відчуєте втому, і відчуття розслабленості зникне. Оскільки під час медитації ваш артеріальний тиск та серцебиття знизилися, занадто швидкий підйом із крісла може спричинити запаморочення.

Рекомендацій щодо проведення медитації:

1. Час відразу після сну й перед обідом — найкращі для медитації. Не медитуйте одразу після їди. Після прийому їжі кров приливає до шлунка. А оскільки прилив крові до рук і ніг — час-

тина релаксації, кров, що зібралася в ділянці шлунка, не зможе брати участь у процесі релаксації.

2. Медитація сприяє уповільненню обміну речовин. Кофеїн — це стимулятор. Він міститься в каві, чаю й у деяких інших напоях. Вам потрібно розслабитися, а не активізуватися. Тому не рекомендують вживати напої перед медитацією.

3. Як дізнатися, що 20 хвилин минуло? Якщо 20 хвилин минуло — завершуйте медитацію, якщо ні — продовжуйте. Не можна ставити будильник. Із часом ваше тіло саме вам підказуватиме.

4. Ви не зможете довго зосереджуватися на своєму диханні через інші думки. Ви задумаетесь про свої проблеми, передчуття і т. ін. Це нормально. Однак, коли ви раптом зрозумієте, що задумалися про інше й не зосереджені на диханні, м'яко — без думки, що ви припустилися помилки, поверніться до повторення слів «один» та «два», відповідно до кожного вдиху й видиху.

Медитація — це просто вправа для розуму, створена для того, щоб навчити вас контролювати свою увагу й самому обирати, на чому зосереджуватися. Для медитації потрібно концентруватися на чомусь повторюваному (наприклад, повторення слів про себе) чи на постійному (наприклад, пляма на стіні, свічка, що горить).

Медитацію використовують, щоб позбутися м'язового напруження, тривожності, зловживання наркотиками та перенапруження. У результаті медитації знижується тиск, ритм дихання та серцебиття, електрична активність шкіри, збільшується притік крові до рук та ніг. Медитація покращує психологічний стан, допомагає змінити локус контролю в бік внутрішнього, сприяє самоактуалізації, покращенню сну, знижує потребу в палінні, позбавляє від головного болю. Щоб медитація була корисна, нею потрібно займатися регулярно.

Заняття 4. Антистресова релаксація з елементами ароматерапії

Мета: запобігати виникненню стресових станів, навчитися заспокоювати свої нерви й боротися зі спалахами агресії всього за декілька хвилин.

Обладнання: аромалампа, ароматичні олії, мішечки, морська сіль, зав'язочки.

Час проведення: 1 год.

Перебіг заняття

Психолог. Доброго дня! Сьогодні пропонуємо вам поринути у світ цілющих ароматів і присвятити цей день отриманню хорошого настрою та досвіду використання ароматів удома, що стануть вам помічниками в побуті. У кожного з вас на столі стоять невід'ємні атрибути ароматерапії — аромалампа та різні ароматичні олії, що призначені для розслаблення, релаксації, підтримки психоемоційної сфери тощо.

Ароматерапія — це природний, мудрий, стародавній, науково обґрунтований метод лікування й профілактики за допомогою ефірних олій. Перевагою ароматерапії є регульовальна дія не тільки на окремі органи, а й на організм загалом. Створення власної колекції ароматів — це початок нового щасливого, наповненого світлом і любов'ю, життя. Аромат — це мить щастя, до якого ми завжди повертаємося й прагнемо все життя. Кожен із вас може спробувати себе в ролі парфумера й створити свій неповторний аромат. (Учасники обирають аромати й капають їх в аромалампу, не більше 5 крапель).

Отож, пропонуємо відчувати на собі релаксаційну дію чудових ароматів.

Обговорення заняття.

Аутотренінг

Мета: вчити дітей прийомам розкутості, розслабленню, заспокоюванню.

Психолог. Зробіть глибокий вдих. Заплющте очі. Усі м'язи вашого тіла розслаблені. Ви невагомі й вільні. Вам дуже легко. Ви відчуваєте, як тепло наповнює вас. По спині пробігають приємні мурашки. Ви повністю розслаблені. Ви дихаєте рівно й спокійно. Думки залишають вас. Ви готові розчинитися в спокої. Розчинитися в часі й просторі. Ваша подорож починається на березі прекрасного озера. Ви зараз на цьому самому березі. Ви бачите, як блищать перші промені світла. Ви піднімаєте голову й бачите ясне блакитне небо. Навколо вас — легкість, чистота й світло. І ось, ви вже посеред галявини, усіяної квітами й запашними травами. Ви відчуваєте їх медовий аромат. Вони тішать вас наче яскраві, веселі сонячні зайчики. Розкиньте в різні боки руки й обійміть весь оцей світ. Вдихніть запахи квітів, ви відкриті для щастя й світла. Ви вбирає в себе це Щастя. Світло. Ви дихаєте рівно й легко, ви радієте життю. На серці легко, тепло й спокійно. Ви задоволені собою й своїми друзями, своїми близькими. Ви щасливі. Тепер, коли ви побували в чудовій подорожі — час повернутися в реальний світ. Ваш розум вільний від думок. Ви починаєте відчувати своє тіло. Повільно розплющуєте очі. Підніміть вгору руки — потягніться. Тепер ви знову у своєму тілі. Ви повернулися назад, у реальний світ. І ви готові йти вперед — легким, упевненим кроком.

Дякую вам за те, що ви всі разом поринули в стан спокою та розслаблення.

Психолог. Наступний етап нашого заняття — метод ароматепарії арома-саше (мішечками, які ви зможете використовувати).

вати як захисні амулети, що супроводжуватимуть вас у житті й даруватимуть чудовий настрій).

У кожного на столі ви бачите матеріал, з яким працюватимете: мішечки, морська сіль, аромаолії та зав'язочки. Ваше завдання: наповнити мішечки морською сіллю (для цього буде зручно використовувати чайні ложечки), на морську сіль капаємо олії, які вам до вподоби (4 краплі). Зав'язуємо аромамішечки зав'язочками. Ці чудові арома-саше ви зможете використовувати будь-де: перед сном мішечок із олією лаванди, якщо ви покладете його під подушку, допоможе вам поринути в глибокий і міцний сон; ви легко зможете носити його у своїй сумочці й насолоджуватися його ароматами в потрібний час; зробити його частинкою вашого дизайну вдома на кухні, у спальні, у вітальні, на роботі тощо.